

## ТУРИЗМ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

ЛІДІЯ ТИМОШЕНКО, КОНСТАНТИН ЛАБАРТКАВА,  
ОРИСЛАВА ЦЮПКА

*Львівський державний інститут фізичної культури  
Педагогічний коледж Львівського Національного університету ім. І.Франка*

*Актуальність.* Здоров'я – одна з найвищих людських цінностей, джерело щастя, радості, запорука оптимальної самореалізації.

Зниження рівня фізичної активності молоді при одночасному підвищенні нервово-емоційних реакцій організму призводить до погіршення здоров'я, зростання хронічних захворювань.

Оздоровчий вплив систематичних фізичних вправ неодноразово підтверджувався під час теоретичних та експериментальних досліджень (Амосов Н.М., 1987; Апанасенко Г.Л., 1985; Аршавський І.А., 1982; Бальсевич В.К., 1988; Виноградов П.А., 1990; Зацнорський В.М., 1988; Матвеев Л.П., 1983, 1991; Мурахов І.В., 1978, 1989; Нифонтова Л.І., 1969, 1994; Тхоревський В.І., 1978, 1994 та ін.).

Завдання оздоровлення студентської молоді, яке пов'язане із збільшенням рухової активності, можуть вирішуватися за допомогою туризму.

Нами досліджені були студенти 1-3-х курсів спеціалізації «Туризм» Львівського державного інституту фізичної культури та студенти Педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка.

На першому курсі у всіх студентів фіксувалися: вік, вага, зріст, ЧСС у спокою та після 30 присідань, АТ у спокої та після тренувань та походів-сходжень, динамометрія, станова сила, та результати здачі нормативів державних тестів.

*Метою* дослідження було вивчення динаміки показників фізичного стану студентів, які впродовж 3-х років навчання займалися туризмом (студенти ЛДІФК) та студенти педагогічного коледжу, які раз у семестр ходили в заліковий похід, та третя група студентів педагогічного коледжу, яка ходила в похід тільки раз в рік, виконуючи програму з фізичного виховання для ВНЗ.

Студенти ЛДІФК, крім занять з фізичного виховання за програмою вищої школи, ще займалися на заняттях з підвищення туристської спортивної майстерності розвитком фізичних якостей, необхідних для участі в різних категорійних походах. Для всіх студентів були запропоновані програми самостійних занять.

За даними досліджень низький та нижчий за середній РФС (рівень фізичного стану) мали студенти педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, які ходили 1 раз на рік в похід (відповідно 51% і 41%) та трошки кращий стан мали студенти педагогічного

коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, які ходили в додаткові походи.

Серед студентів спеціальності «Туризм» ЛДІФК на початку дослідження з названих рівнів фізичного стану мали 4%. Під час підготовки до походів нами використовувались програми оздоровчих тренувань 1-ої зони – вправи аеробного характеру, які розвивали загальну витривалість. Раціональна тривалість навантаження – 90-180 хв., та 2-ої зони (по Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко) навантаження досягалося вправами переважно аеробної спрямованості, які також розвивали загальну витривалість. Раціональна тривалість навантаження – 40-60 хв.

Враховуючи РФС студентів на початку навчального року, використовували: прогулянкові походи до 15 км зі швидкістю ходи до 3-4 км/год; через 3 тижні – оздоровчі – 15-30 км з швидкістю 4-5 км/год; решта часу приділялася тренувальним походам понад 25 км з 1-2 привалами.

У всіх студентів ЖЕЛ за рік в середньому, покращилася на 7,2%. ЧСС вже через рік в стані спокою в середньому знизилось з 80 до 72,8 уд/хв у чоловіків та з 80,6 до 78,4 уд/хв у дівчат. Зниження показників ЧСС у досліджуваних студентів свідчить про те, що заняття туризмом позитивно впливають на функціонування ССС.

Таблиця 1

РФС після підготовки та участі у походах

№	Час занять	Низький РФС		Нижчий за середній		Середній РФС		Вищий за середній		Високий	
1	Контроль ПК - № 1	51%		20%		12%		10%		7%	
2	0,0 року	ПК-2	ЛДІФК	ПК-2	ЛДІФК	ПК-2	ЛДІФК	ПК-2	ЛДІФК	ПК-2	ЛДІФК
		51 %	4%	21 %	10%	12	62	6	14	7	10
3	0,5 року	41	-	30	4	8	66	12	15	9	15
4	1,0 рік	28	-	32	-	11	64	16	20	13	16
5	1,5 року	16	-	26	-	24	58	19	25	15	17
6	2,0 року	8	-	10	-	46	53	20	28	16	19
7	2,5 року	1	-	-	-	47	36	33	36	19	28
8	3,0 року	-	-	-	-	27	19	46	44	27	37

Результати динаміки РФС подані в таблиці 1. Вони свідчать про суттєве покращення РФС під впливом додаткових занять та туристських походів. Так, число студентів педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, які додатково ходили у походи та виконували самостійні заняття, із низьким та нижчим за середній РФС зменшилося до 28% та 32% відповідно за 1 рік занять. У студентів ЛДІФК, які два рази на тиждень тренувалися, та ходили по суботах у походи, осіб з низьким та нижчим за середній РФС через рік занять не виявлено, вони перейшли в групу з середнім РФС. Високий рівень РФС виявлено через рік у 13% студентів педагогічного

коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, в групі студентів ЛДДФК таких 16%. В кінці третього навчального року високий РФС мали 27% студентів педагогічного коледжу Львівського Національного університету ім. І.Франка, та 37% студентів ЛДДФК.

Як висновок, слід констатувати, що систематична підготовка до походів та участь у них справляють позитивний вплив на показники фізичного стану студентів.

Піший та гірський туризм – перспективний напрямок оздоровлення студентства, засіб підвищення працездатності, зміцнення здоров'я та активного відпочинку.

## ТУРИЗМ – ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ЯРОСЛАВ ЗАГУРСЬКИЙ

*Тернопільський державний економічний університет*

Хто із студентів не мріє про далекі подорожі і мандрівки? В мріях студенти піднімаються на недоступні гірські вершини, плывуть на човнах по багатоводних ріках, мужньо переносять спеку півдня і холод півночі та гори Криму і Карпат.

Мрія народжується істиною. І зовсім не обов'язково їхати в далекі краї. Можна відправитись в близькі, але мало вивчені місця, якими так багата будь-яка область України. В мандрівках студенти ознайомлюються з мальовничою природою свого краю, з його багатством і історичним минулим.

Туризм для студентської молоді – це подорожі та мандрівки у вільний час (вихідні дні, зимові та літні канікули); один із найактивніших видів відпочинку, найбільш ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб, які поєднують різні види рекреаційної діяльності пізнання, відновлення фізичних та моральних сил, складова частина фізичної культури, охорони здоров'я, засоби культурного й духовного, соціального розвитку студентської молоді.

Туризм – складова частина фізичної культури та спорту, залучає до ведення здорового способу життя, розвитку, удосконаленню і збереженню фізичної працездатності та всебічної підготовки. В туристичній діяльності в центрі уваги є різні форми планових і організованих туристичних подорожей та мандрівок, вело туризму, мандрівок на човнах і лижних подорожах.

Різні форми туризму являються переважаючим засобом організації раціонального, активного, здорового способу життя.

*Оздоровча цінність.* Туристична діяльність пов'язана з переминою місць, організується при любій погоді і висуває перед людиною різноманітні вимоги. Оздоровча функція туризму спрямована на використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм молодої людини. Сучасні досягнення науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень в результаті чого різко зменшується рухова активність. На відмінну від всіх видів